

# Samlivskurs for menn

- et første steg

En erfaringsrapport for fagmiljøer som  
arbeider med samlivsproblematikk

Dette prosjektet er støttet av Barne-,  
ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir)

reform  
RESSURSSENTER FOR MENN

# Om prosjektet

Samlivskurs for menn er et kurs for menn med og uten barn som ønsker å jobbe med samlivet. Kurset er utviklet av Reform – ressurscenter for menn, med støtte fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.

Ved å arrangere et samlivskurs kun for menn ønsker Reform å bidra direkte med å forebygge samlivsbrudd og å støtte opp om samlivet i parforholdet. Hensikten er å styrke foreldrenes relasjon før problemene blir for store.

Høsten 2015 utviklet og gjennomførte Reform et pilotkurs basert på vår kompetanse og erfaringer med menn og menns kjønnsespesifikke behov. I tillegg fikk vi midler til kvalifisering av to av våre ansatte i Modum Bads PREP-metodikk. Moduler fra PREP-kurset dannet grunnlaget for pilotkurset.

I 2016 gjennomførte vi et fokusgruppeintervju med menn som hadde erfaringer fra de etablerte samlivstilbudene. Hensikten var å innhente ytterligere opplysninger og kunnskap om kjønnsespesifikke ønsker og behov fra fedre. Basert på erfaringene fra 2015 og fokusgruppen, gjennomførte vi i tillegg et videreutviklet samlivskurs for menn.

Høsten 2017 holdt vi fagseminar om menn og samliv for fire familievernkontorer i Oslo-området og Vestfold. Formålet var å utfordre ansatte og ledere til å tenke gjennom hvordan deres egen praksis inkluderte eller ekskluderte mennene som kom til dem. Vi gjennomførte også et tredje samlivskurs for menn, etter samme modell som i 2016.

*Gjennom samlivskurs kun for menn ønsker Reform å bidra med å forebygge samlivsbrudd og å støtte opp om samlivet i parforholdet*



# Hvorfor samlivskurs for menn?

Reform vet av erfaring at det kan være særlig nyttig å snakke med menn separat, når man inviterer til å snakke om følelser og sensitive temaer.

I et avsluttet prosjekt fra 2016 om hvordan skreddersy lærings- og mestringstilbud til menn med sykdom eller skade, fant vi at mange av mennene i fokusgruppen underkommuniserte sine helseplager. De var ledet av mannlighetsidealer som «å ordne opp selv» og ikke vise svakhet. Ønsket fra både mennene og deres pårørende, var at lærings- og mestringstilbud i større grad ble tilpasset menn (Saastad, 2016).

Da vi startet opp samlivskurset for menn høsten 2015 fikk vi varierende tilbakemeldinger og reaksjoner fra andre samlivinstanser. Samlivskurs som kun fokuserer på den ene parten er utradisjonelt, og bryter med et grunnleggende prinsipp for samlivskurs: At par skal få anledning til «å snakke om hvordan vi har det» sammen (Mortensen & Thuen, 2005). Å invitere til et kurs hvor bare den

ene parten får snakke, kan derfor virke ulogisk og lite hensiktsmessig for noen.

Vår erfaring, i tråd med Kjær (2003), er derimot at menn ofte kommuniserer følelser på andre måter enn kvinner. Dette var også en grunntanke bak kurset. Selv om et (heterofilt) par går på samlivskurs sammen, betyr ikke det nødvendigvis at begge parter vil delta like aktivt – eller at de vil føle at de deltar i samme samtale (Hareide, 2010).

Dette kan henge sammen med tradisjonelle kjønnsroller, der kvinner i stor grad er blitt gitt definisjonsmakten over samlivet,

familien og hjemmet. Mennene er blitt tildelt forsørgerrollen, og ansvaret for familiens økonomi.

De senere årene har kvinner utfordret de tradisjonelle kjønnsrollene ved å ta på seg forsørgeransvaret, samtidig som de har fortsatt å ha hovedansvaret for samlivet og familien (Kjær, 2003).

For å bryte med dette bildet og gi mennene troen på at samlivet også angår dem, trenger vi derfor å gi menn rom til å snakke åpent og fritt om samlivene sine, uten at de tradisjonelle kjønnsrollene kommer i veien. For å gjøre det, kan egne samlivsgrupper kun for menn være en løsning.

*Kjønnsroller har gitt kvinner stor grad av definisjonsmakt over samlivet, familien og hjemmet*

”



# Kjønns spesifikke utfordringer

Reform har siden opprettelsen i 2002 hatt samtaler med flere hundre menn før, under og etter samlivsbrudd. I flertallet av disse samtalene er det kommet fram at det i størst grad har vært kvinnen som har tatt beslutningen om å bryte ut av forholdet. Ofte ønsker kvinnene separasjon og samlivsbrudd, uten at mennene har merket nevneverdige problemer i samlivet.

Å løfte fram menn og menns kjønns spesifikke behov og erfaringer er viktig, både for den likestillingspolitiske debatten og for det forbyggende arbeidet mot samlivsbrudd. Tradisjonelle maskuline idealer er ikke bare et hinder for menn til å snakke om følelser og samlivsutfordringer; det påvirker også hvordan menn opplever de etablerte samlivstilbudene (Kjær, 2003).

I en kvalitativ studie av menn med samlivsproblemer, fant Kjær (2003) at mennene ikke definerte samlivsvansker på samme måte som de opplevde at deres

kvinnelige partnere eller eks-partnere gjorde. Mange av mennene i studien opplevde å ha andre forventninger til samliv enn sine partnere, som de følte satt med den definerende makten. Selv erkjente mennene problemer, men valgte å ikke vektlegge dem i samme grad som kvinnene. Deres innstilling var heller «å holde ut», eller løse problemene «på egenhånd» (Kjær, 2003; Holter, Svare & Egeland, 2007).

Kjærs konklusjon er ikke at menn er noe dårligere til å snakke om følelser enn kvinner, men at de kommuniserer følelser på en annen måte, og gir et annet meningsinnhold til samliv enn det kvinner gjør. Det er derfor viktig å løfte fram menns stemmer gjennom å gi dem rom og mulighet til å sette ord på sin egen forståelse av samlivsvanskene.

*Tradisjonelle maskuline idealer påvirker også hvordan menn opplever de etablerte samlivstilbudene*

”

# Vårt kurs

Å rekruttere menn til samlivskurs krever ifølge Mortensen og Thuen (2005) ekstra innsats. For å undersøke dette nærmere, gjennomførte Reform et fokusgruppeintervju med menn som hadde erfaringer fra tradisjonelle samlivstilbud som samlivskurs og parterapi. I intervjuet mente mennene vi snakket med at det er viktig å skape en arena der menn kan snakke om parforholdet, uten at partner er til stede. Samlivskurs for menn kan være en arena for å få menn i tale, og til å gjøre dem i bedre stand til å formidle sine følelser og samlivsutfordringer.

Erfaringene fra fokusgruppen la grunnlaget for et videreutviklet kurs høsten 2016. Kurset gikk over 5 kurskvelder på to timer hver mandag ettermiddag, og ble ledet av en kvinnelig og en mannlig kursholder. I utviklingen av kurset kombinerte vi elementer fra det tradisjonelle PREP-samlivskurset med læring og erfaringer fra Reforms lavterskeltilbud til menn. Vi innarbeidet også erfaringer fra helsefremmende prosjekter med fokus på gutter og menns livssituasjon. Videre la vi vekt på brukermedvirkning, og tok høyde for at kursopplegget kunne endres underveis ut fra deltakernes behov og ønsker.

Begge våre kursledere deltok på Modum Bads PREP-kurs for par som en del av kursutviklingen, og inkorporerte deretter noen metoder fra PREP-opplegget inn i kursopplegget. PREP står for The Prevention and Relationship Enhancement Program (Forebyggende program for samlivsstyrking) og ble utviklet på 80-tallet i USA, og deretter ført videre til Norge via Modum Bad. PREP fokuserer blant annet på hvordan dårlig håndterte konflikter og negativ affekt ofte spiller en sentral rolle i negativ utvikling av parforholdet (Mortensen & Thuen, 2007). PREP søker med andre ord å hjelpe par til å unngå negative

konflikter, samtidig som man ønsker å øke positive og proaktive faktorer i forholdet.

Hensikten med kurset var å styrke mennene i samlivet, og å gi deltakerne verktøy til å kunne snakke om følelser og samlivsutfordringer på en god måte. Hver kurskveld hadde ett fastsatt tema. Temaene ble satt sammen basert på erfaringene fra samlivskurset året før, og den nye kunnskapen vi fikk fra fokusgruppen:

- **Å ta vare på seg selv**
- **Kommunikasjon og samtaleteknikker**
- **Sinnemestring og kroppsliggjøring av følelser**
- **Konfliktområder og problemløsning**
- **Oppsummering og veien videre**

I tråd med PREP-kurset stod kommunikasjon og konflikthåndtering, evaluering og klargjøring av forventninger sentralt i samlivskurset. Kursets første del rettet fokus mot deltakerne selv, og hva de syntes var viktig i et parforhold.

I kursets andre samling gikk vi gjennom ulike måter å kommunisere med en partner på. Deretter fulgte to kurskvelder med fokus på problemløsning. I kursets siste del utfordret vi deltakerne til å sette noen konkrete mål for veien videre, og spurte: Hva forplikter du deg til å gjøre annerledes?

Øvelser og hjemmeoppgaver som satte fokus på det positive i parforholdet var noe av det deltakerne opplevde som mest nyttig. Det kom fram både i fokusgruppeintervjuet og i tilbakemeldingene fra kurset. Hjemmeoppgavene førte til at partnerne også ble engasjert i det deltakerne lærte på kurset. Videre styrket hjemmeoppgavene mennene i å kunne ta et større eierskap til samlivet, som flere av mennene opplevde at kvinnene hadde etablert som sitt domene.

Kurset ble evaluert av deltakerne i form av et anonymt spørreskjema. I tillegg ble erfaringene fra kursets første år diskutert og evaluert i fokusgruppeintervjuet i 2016.

*Hjemmeoppgavene styrket mennene i å kunne ta et større eierskap til samlivet*

”

# Hva sier mennene?

Erfaringene fra fokusgruppen og samlivskursene indikerer tydelig at menn har behov for egne kjønns-tilpassede kurs. Et samlivskurs for menn kan fungere som en forberedende øvelse for at mennene faktisk kan delta i, og initiere samtaler om parforholdet med partner. Egne samlivskurs for menn ble foreslått av deltakerne selv, som et førstetrinnskurs før et samlivskurs med partner.

Deltakerne fra fokusgruppen og kurset i 2016 rapporterte at de hadde behov for et kurs der partner ikke var til stede. De mente selv at dette gjorde det lettere for dem å åpne seg, og at dersom

partner hadde vært til stede var det stor sannsynlighet for at hun ville dominert samtalen.

Flertallet at deltakerne i 2017 oppga dessuten at de kjente økt lyst og motivasjon til å gå på samlivskurs med partner etter gjennomført kurs. Flere av mennene rapporterte også at de opplevde å tenke på og forstå samlivet på en annen måte, etter bare fem uker med kurs.

Det deltakerne selv mente ga dem mest utbytte, var imidlertid å dele og høre på hverandres erfaringer. At menn kommer sammen og snakker om følelser knyttet til samlivet, er i seg selv sjelden.

Verdsettingen av dette fra mennene selv, er i tråd med funnene fra fokusgruppeintervjuer med menn om sykdom og helse (Saastad, 2016).

*«Jeg tror jeg ville vært mindre åpen hvis det var for kvinner også, enn om det bare var menn. Man må tenke mye mer på hva man kan si offentlig og hva man ikke kan si med partneren og andre til stede».*  
**(Mann, 40-årene)**

## Hvordan tilrettelegge samlivskurs for menn?

### 1. Kunnskap om menn

Det første fagmiljøet bør gjøre er å tilegne seg kunnskap om menn og maskuliniteter. Legg til rette for at alle ansatte har tilstrekkelig kunnskap om menns behov, og hva slags mestringsstrategier menn trenger i møte med samlivsutfordringer og kriser.

Hvilke erfaringer har de ansatte med å møte mennene som kommer til deres kontor? Hvilke antakelser, eventuelt fordommer, sitter de ansatte med? Hvilke antakelser og fordommer møter dere hos klientene? Snakk sammen, og les dere opp på anbefalt forskning på feltet (se litteraturlisten sist i denne rapporten) - og diskuter.

### 2. Informasjon rettet mot menn

Det bør utvikles gode strategier for rekruttering, og spredning av informasjon om samlivskurs. Informasjonen må være tilpasset alle kjønn. Hvordan ser hjemmesiden deres ut? Signaliserer den at menn kan søke seg til og trives hos dere?

Mange menn vegrer seg for å oppsøke hjelp. Hvordan kan dere som fagmiljø senke terskelen for at menn skal oppsøke dere? Deler dere informasjon om samlivskurs på arenaer der menn befinner seg - som Facebook, på arbeidsplasser, nav eller legekontorer?

### 3. Hvordan ser lokalet ut?

Familievernkontorene bør tilrettelegge for at menn føler seg hjemme der. Det bør etterstrebes et kjønnsnøytralt interiør. Tenk gjerne over hvilke blader og aviser som finnes tilgjengelig på venteværelset. Finnes det informasjonsbrosjyrer for fedre? Hva slags bilder har dere hengende på veggen?

# Veien videre

Egne samlivskurs for menn bør inkluderes som en del av det allerede etablerte samlivstilbudet. Reforms samlivskursprosjekt har bekreftet at det behøves samlivskurs for menn og fedre. Dette var på ingen måte opplagt da vi startet arbeidet i 2015.

Fokusgruppen og det videreutviklede kurset bekreftet også vår antakelse om at menns motstand mot å delta på samlivskurs med

sine partnere, har sammenheng med en lite kjønns sensitiv tilnærming i de tradisjonelle kursenes innhold og organisering. Dette til tross for at noen aktører knyttet til det etablerte samlivskursapparatet mente det var en feilslått idé å samle menn uten kvinner (menn uten ektepartnere). Samlivskurs for menn alene er likevel ikke nok, men bør sees i sammenheng med, eller som del av, et større kurstilbud.

Samtidig vet vi det erfaringsmessig tar tid før en ny tilnærming til et problemfylt område aksepteres som valgbar. Ikke minst gjelder dette, som i dette tilfellet, av mennene selv. Det oppleves fremmed å inviteres til å snakke om nære og intime ting. Dette gjelder kanskje særlig når ikke partner er til stede. At det likevel har lyktes oss å gjennomføre tre samlivskurs og en fokusgruppesamling i løpet av disse tre årene, oppsummerer vi som et lite gjennombrudd. Det nytter å endre praksis, både hos menn og hos tjenesteapparatet.

*Reforms samlivskursprosjekt har bekreftet at det behøves samlivskurs for menn og fedre*

”

Vi oppfordrer derfor andre aktører som arbeider med familier og samliv til å ta i bruk disse erfaringene, og til å bruke dem aktivt i det forebyggende arbeidet mot samlivsbrudd. Dette vil ikke bare komme mennene til gode, men også deres partnere, barn - og samlivsfeltet som helhet.

## Kilder

Hareide, Berger J. (2009). Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Menn og fedre. *Familievernets skriftserie* nr. 2/09.

Holter, Øystein Gullvåg, Egeland, Cathrine & Svare, Helge. (2008). *Likestilling og livskvalitet 2007*. AFI-rapport 1/2008.

Kjær, Aud-Keila Bendiksen. (2003). *Menns opplevelse av samlivsvansker. En fenomenologisk studie*. Hovedoppgave i psykologi, Universitetet i Tromsø.

Mortensen, Øystein & Thuen, Frode. (2005). *Småbarnsforeldre og samlivskurs. Holdninger til og barrierer mot å delta på samlivskurs i et utvalg av den norske befolkningen*. Rapport til Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Hemil-rapport nr. 6/05.

Mortensen, Øystein & Thuen, Frode. (2007). *Kunnskapsstatus om forskning på modeller for samlivskurs*. Rapport til Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Hemil-rapport nr. 1/07.

Saastad, Are. (2016). *Å være mann og håndtere sykdom - en utfordring*. Erfaringsrapport av Reform - ressursenter for menn.

# Om oss

Reform er en politisk uavhengig stiftelse som arbeider for at menn skal inkluderes i likestillingsarbeidet, og at likestillingsarbeid skal inkludere menn. Reform driver hjelpetilbud for menn, dokumenterer og formidler kunnskap om menns og gutters livssituasjon, og er en synlig aktør i norsk likestillingspolitikk. Stiftelsen har som målsetning å øke oppmerksomheten om menns og gutters utfordringer og behov, og å promotere aktivt farskap, voldsforebygging, bedre fysisk og psykisk helse og mer likestilte normer for maskulinitet.